



## 预制菜江湖·探访

撕开包装盒,将洗好、切好的食材倒入锅中,加入附送的调味料简单翻炒,短短几分钟,一道菜肴就炒好出锅了——这便是储存方便、操作简单,连“烹饪小白”也能轻松驾驭的预制菜。近两年,一场由预制菜掀起的“厨房革命”火爆来袭:超市冰柜里,各种品牌的预制菜产品抢占了“半壁江山”;线上购物平台、大中小预制菜企业纷纷布局力求“霸榜”;在街头和电梯间里,也经常能看见广告,告诉大家“人人都能轻松当大厨”……

这股新风潮也吹到了青岛。近日,记者走访岛城各大商超,发现种类繁多、品类俱全的预制菜正“各显神通”,受到年轻群体尤其是“烹饪小白”的青睐。预制菜到底是什么?吸引力在哪里?岛城的消费市场现状如何?本篇报道,记者带你走进岛城的“预制菜江湖”。



市民在超市挑选预制菜。



黄焖鸡等即食类预制菜摆满货架。

# 预制菜上桌 厨房小白秒变大厨

预制菜成为岛城家庭餐桌的新选择 折射出食品消费观念的转变

## 01/ 预制菜带来新选择

提起“预制菜”,可能很多消费者不知道它是什么,但如果说它的其他名称,如“半成品菜”“方便菜”“净菜”,相信大家肯定在超市里见过。近日,记者走访岛城多家商超发现,冷柜里的预制菜花样众多,炒菜、卤味、烧烤、水产、面点等各种产品琳琅满目。

在盒马鲜生店内,打出了“工坊半成品菜,5分钟做出餐厅味”的招牌。记者看到摆放在冷柜里的预制菜种类繁多,仅小炒类就有10种。这些预制菜产品由统一餐盒包装,多以鸡肉、猪肉、牛肉等肉类为主菜,辅料有葱、姜、蒜、辣椒等,并根据菜品口味配备了调料和油包等。这些预制菜的烹饪时间从3分钟至10分钟不等,保质期在4天左右,每个产品包装上都配有烹饪方法,还附有二维码,消费者可扫码观看烹饪视频。

“疫情以来,我很久没去饭店吃饭了,习惯了在家吃。预制菜成为点外卖和自己做饭之外的另一个新选择。很多超市里的预制菜,只要照着给的菜谱,就能轻松完成。”正在超市选购预制菜的黄女士表示,预制菜已经成为她生活中的常备品。

在崂山区一家超市探访时,记者看到商家将速冻类的预制菜放在了显眼位置,品牌主要有安井、味知香等国产品牌。这些产品主要类别为肉食系列、蔬菜系列、菌菇系列、海鲜系列、日料食材系列等,其中京酱肉丝、菠萝咕咾肉、土豆烧牛肉等菜品颇受市民欢迎。“这些家常类预制菜品的单价多在20元左右,半成品菜经过洗、切、配料等处理,回家简单地加热或蒸炒,几分钟就能上桌。”超市销售人员告诉记者,近年来买预制菜的市民明显增多,生产企业也根据供需情况,推出了越来越多的产品。

在香港中路家乐福超市内,许多消费者在预制菜货架前挑选美味菜肴,麻辣小龙虾、黑椒牛肉等吸引了人们的眼光。“我很喜欢吃小龙虾,可不会做。上次吃过这种预制菜的麻辣小龙虾,觉得不错,这次再过来买。”市民魏女士说,麻辣小龙虾拿回家加热一下就行,省事又方便。记者在家乐福超市发现,预制菜并不只有简单的家常菜,还有佛跳墙、鲍鱼花胶鸡等高档滋补名菜,佛跳墙200克售价33元,鲍鱼花胶鸡3斤售价158元,价格比饭店实惠。

## 02/ 便捷实惠销量火爆

预制菜在线上同样销售火爆。在网上商铺中,记者看到“头部网店”的预制菜单价从几元到上百元不等,鱼香肉丝、宫保鸡丁等“全国通吃菜系”受到消费者的欢迎。一家网店推出了丰富的套餐,涵盖了咖喱鸡、香菇焖鸡、红烧肉、鱼香茄子、鱼香肉丝、糖醋里脊等10种不同品类的预制菜,平均每道不到6元,可以组合销售。在走访市场的过程中,记者发现预制菜早已成为岛城消费者的“盘中餐”。

除了商超,批发市场也在大量销售预制菜。近日,记者来到抚顺路蔬菜副食品批发市场二楼看到,在批发冷冻肉食的大片区域里,几乎每个摊位上都有预制菜。市民去饭店常点的干炸里脊、蒜香排骨、盐酥鸡、红烧丸子,经常“撸串”的牛羊肉烤串、红柳烤串,地方美味茴香油条、红糖糍粑等,在批发市场都能看到。记者发现,这些预制菜的产地大多在山东省内,如潍坊、临沂、菏泽等地。“为了保证产品的冷冻保鲜效果,消费半径基本在省内。”批发市场销售人员告诉记者。

记者在批发市场里发现,买预制菜与堂食和点外卖相比,价格方面颇具优势。“对商家而言,采用预制菜可以节约三成左右的成本;对消费者而言,与堂食、点外卖相比,同样的菜,预制菜单价大约能便宜一半。以干炸里脊为例,市场的预制菜批发价9元一斤,农贸市场的鲜里脊约15元一斤,用预制菜加工干炸里脊能节约成本35%。”从事多年半成品菜销售的李经理告诉记者,如今越来越多的人接受预制菜的原因,是因为预制菜成本优势让商家、消费者都能享受“价格福利”,卖着不亏,买着划算,催热了整个市场。

20元一袋的五花肉串,平均每串只需1元;风味羊肉串35元一袋,平均每串1.2元;锅包肉、鸡米花、盐酥鸡、原味鸡块每袋13元,合计每斤6.5元……记者看到,抚顺路蔬菜副食品批发市场里的预制菜价格实惠,炒鸡丁、醋溜排骨、梅菜扣肉等稍微复杂的市场菜也很便宜。“市内有不少烧烤店到批发市场来批发烤肉,毕竟都腌制好了,拿回去就能烤。也有一些啤酒屋的老板会买几样家常预制菜回去,给自己的菜单打打‘替补’。”李经理透露,目前市场对预制菜的需求量越来越大,与去年相比增加了四成左右。这些需求除了来自普通消费者,还有一些小餐馆、小饭店。

## 03/ 业内通过“4R”分类

家常小炒算预制菜,烤串算预制菜,“自嗨锅”也算预制菜……究竟什么是预制菜?目前没有统一的定义和认知,消费者更是一知半解。即使在业内,对于哪些产品应该归属于预制菜,也存在不小的分歧。

记者在采访中发现,“预制菜”这个概念对应的是消费者千差万别的“第一印象”,有人认为只有洗切好的净菜加配菜才是预制菜;有人首先想到的是方便食品和自热锅类产品;还有人认为,预制菜必须是能端上餐桌的一道菜,因此速冻类的包子、饺子绝对不在其中。

尽管定义不清晰,但记者查阅资料发现,目前业内在给预制菜分类时,较多提及的是即食食品、即烹食品、即热食品、即配食品四大类,简称“4R”。“即食食品定义为开封后即可直接食用的加工菜肴;即热食品定义为加工成的冷冻或冷藏食品,需经热水浴或微波炉等快速加热即可食用的菜肴;即烹食品为经过相对加工后的半成品材料,可以立即入锅,加入调味品进行料理的食品;即配食品为经过清洗、分切等初步加工(物理加工)而成的小块肉、生鲜净菜等,需自行烹饪和调味。”中国预制菜产业联盟研究院及专家委员会秘书处恒生发布撰写的《2022预制菜行业白皮书》中这样解释。

记者注意到,各种销售渠道如商超、网络平台对预制菜分类也不尽相同。盒马鲜生和天猫商城按照即食、即烹、即热、即配四大类的4R划分。而京东发布的“2022京东超市即享食品消费趋势报告”中提到,大部分即烹、即热食品被称为预制菜,当中上榜的明星产品包括胡椒猪肚鸡、佛跳墙、麻辣小龙虾、低温午餐肉等……可见京东对预制菜的定义范围更窄。

有业内人士表示,定义预制菜要从它的由来进行分析。早先,预制菜是为了让宴席菜、酒店特色菜在制菜过程中省去繁杂,而提前预制,准备出来的菜。后来,食品企业的大厨通过食品工业手法对各类菜品原料进行专业分析,针对食材的不同特点运用不同的制作方法,有针对性地研发,用现代标准通过中央厨房集中生产、科学包装,采用零下18度低温冷冻技术保存,保障菜品的新鲜度和原味,最终形成产品,走上消费者的餐桌。

总体来看,目前业内对预制菜的划分没有一个明确而标准的定义,但4R分类对预制菜的加工程度和使用要求越来越清晰,与去年相比增加了四成左右。即食、即烹、即热、即配,预制菜无法脱离这四个概念。

## 04/ 年轻人是消费主力

尽管“傻傻分不清”什么是标准的预制菜,但年轻消费者对所有预制菜都“来者不拒”。

“今年劳动节小长假亲戚聚会时,我凭借一道鲍鱼花胶鸡技惊四座。亲戚吃完后,我才告诉他们那是在购物网站直播间里买的预制菜,我只是按照说明书把它炖了炖。”记者的好友小彭是位90后,他告诉记者,不到1个小时,他便端出了鲍鱼花胶鸡、葱爆牛肉、宫保鸡丁3道美味,让亲戚仿佛置身酒店。

“首先是方便,预制菜解决了买食材和配料的麻烦;其次是快捷,半成品炖菜,很快就能出锅,效率很高;最后就是味美,简简单单的几道菜,让我感觉自己就是个大厨,很有成就感。”小彭说。

记者发现,众多像小彭一样的年轻人、上班族,让预制菜成了饭桌上风头正盛的新宠。近年来,新消费的兴起,年轻上班族没时间买菜做饭等,也让预制菜成了生活“刚需”。

采访中,多位商超销售人员告诉记者,像宫保鸡丁、酸汤肥牛、酸菜鱼等预制菜的主力消费者是大学生和上班族,老年人几乎很少买预制菜。第三方数据挖掘和分析机构艾媒咨询调研数据显示,在预制菜消费者中,有超80%是已婚状态,且超85%的消费者年龄在22岁-40岁;人们购买预制菜的主要目的,有71.9%是为了节省时间和麻烦,其次是因为美味和不擅长做饭。盒马鲜生的数据显示,半成品菜是“95后”消费者最爱之一。京东消费及产业发展研究院联合京东超市共同发布《2022即享食品消费趋势报告》,报告数据显示,疫情以来,预制菜消费需求增长明显,2021年,36至45岁年龄段人群预制菜购买数量占比达36%,占比排名第一,而26至35岁的消费人群同比增速最快,达到171%。

一项关于居民近十年食品消费观念转变趋势的调查显示,超过67%的人认为传统烹饪方式麻烦。而预制菜以其简单的操作、稳定的出品,拯救了在厨房边缘徘徊的年轻“烹饪小白”,并迅速俘获了他们的芳心。

有业内人士认为,随着预制菜的普及,预制菜的消费者并不单单是年轻人,而是会做饭、注重健康、对食品安全要求高、生活质量相对较高、对价格相对不敏感的群体。有家庭和孩子,更注重健康和生活品质的都市人群占大多数。这批消费者也许很擅长做菜,但出于看重健康以及时间成本的考虑,会选择更方便、快捷和高效的预制菜,他们希望买到好的、放心的、好吃的预制菜。

可见,预制菜的走红,也折射出年轻人“厨房革命”、食品消费便捷化和品质化等新趋势。



资料照片

## 专家提醒

### 别让预制菜成为餐桌唯一

尽管预制菜广受“烹饪小白”欢迎,但经常吃它的年轻人也会有些担心:预制菜吃多了会不会影响身体健康?怎么吃预制菜更加合理?

“跟买来新鲜菜现做相比,预制菜营养多多少少会流失一些,比如维生素可能会少一点,但整体来看损失不会太大。”青岛大学附属医院营养科主任韩磊说。据了解,许多预制菜产品存在的一个短板是“肉多菜少”,因为相比于处理后的肉类鱼类,普通蔬菜无法做到长期保存保鲜,同时也经不住工业化制造中多次工序的“洗礼”,所以目前市面上的预制菜基本上是多肉少菜的现象。

如果消费者只是一味简单求快,让预制菜成为餐桌上的唯一,长此以往对个人饮食健康肯定是不利的。预制菜的出现虽然极大节省了人们花费在做饭上的时间与精力,提高了就餐效率,但凡事都不能一味求快。预制菜只是为我们在外卖、下厨与下馆子吃饭之外,提供了另一种解决吃饭问题的选择而已。“对于普通人来说,单纯依靠吃预制菜是完全无法满足身体营养需求的,最好额外搭配些新鲜蔬菜、水果、五谷杂粮、奶制品、坚果等食物。”韩磊表示,在预制菜的基础上再进行合理搭配,在有限时间内最大程度丰富自己的饮食,才是预制菜正确的吃法。